

## Appel à projets CAP Retraite Bretagne 2019

« Bien vieillir : Préserver l'autonomie des séniors »

### Réunis dans l'association CAP Retraite Bretagne,

La Carsat (Caisse d'assurance retraite et de santé au travail), la MSA (Mutualité Sociale Agricole), la SSI (Sécurité Sociale des Indépendants), la CNRACL (Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales) et l'Ircantec (Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques) lancent un appel à projets conjoint pour la région Bretagne. L'enjeu est de prévenir les risques de perte d'autonomie pour l'ensemble des retraités.

### Contexte :

Dans le cadre de la concertation relative à la loi sur l'adaptation de la société au vieillissement et sous l'impulsion des pouvoirs publics, les caisses de retraite ont souhaité affirmer leur volonté d'inscrire la préservation de l'autonomie au cœur de la politique publique de l'âge et de développer une culture active de la prévention.

Une convention nationale inter-régimes définit leur engagement dans une approche globale prenant en compte le vieillissement dans toutes ses dimensions :

- l'information et le conseil sur le bien vieillir à l'attention des retraités et de leurs proches,
- le développement d'actions collectives de prévention sur des thématiques partagées (la nutrition, la mémoire, le lien social, l'équilibre et les chutes),
- les dispositifs, pour les retraités les plus fragiles, d'évaluation globale des besoins et de préconisations d'aides susceptibles de concourir au projet de vie des personnes.

L'Ircantec et la CNRACL se sont associées à la démarche dans le cadre de leur politique de prévention de la perte d'autonomie auprès de leurs retraités.

Consciente de l'enjeu de la préservation de l'autonomie des retraités, CAP Retraite Bretagne souhaite encourager pour l'année 2019 les actions collectives de prévention sur les huit thématiques suivantes :

- Bienvenue à la retraite
- Bien vivre sa retraite
- La prévention des chutes
- L'activité cognitive et la mémoire
- L'activité physique adaptée
- L'alimentation, nutrition
- L'habitat
- Le soutien des aidants familiaux.

Ces actions doivent s'inscrire dans une vision globale et positive de la santé et du vieillissement et se déclinent sous forme d'ateliers. Elles devront permettre de favoriser l'adoption de comportements favorables aux cinq éléments protecteurs de la santé identifiés par Santé Publique France (l'agence nationale de la santé publique).

1. La participation sociale,
2. La mobilité et les activités physiques,
3. L'alimentation et les rythmes nutritionnels,
4. L'activation cognitive et les loisirs,
5. La prévention et le dépistage.

Les actions proposées doivent être conformes aux référentiels élaborés par l'inter-régime au niveau national.

CAP Retraite Bretagne souhaite encourager en 2019 l'innovation sociale et en particulier, **l'inclusion numérique et le lien social**. A ce titre des actions innovantes, autres que des ateliers, seront recevables et devront apporter des réponses personnalisées et/ou originales aux besoins des retraités.

## Récapitulatif des référentiels des ateliers de prévention pouvant faire l'objet d'un financement

| Thématique                    | Objectifs   | Contenu   | Formation des animateurs   |
|-------------------------------|---|---|--|
| Bien Vivre sa Retraite        | <p>Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- donner aux personnes les clés du mieux vivre et du bien vieillir,</li> <li>- sensibiliser les retraités à leur capital santé</li> <li>- développer et entretenir le lien social</li> </ul> | <p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 3 à 7 séances (15 à 20 participants) :</p> <p>Thèmes abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre bien dans sa tête : les effets bénéfiques d'exercices de stimulation intellectuelle, de l'entretien de son bien – être mental et physique au quotidien et du maintien du lien social</li> <li>- dans son corps : adopter de bonnes habitudes par une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité adaptée</li> <li>- Etre bien chez soi : sensibiliser aux solutions de prévention pour le maintien de l'autonomie, connaître les solutions alternatives au domicile.</li> </ul> | <p>L'animateur devra notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posséder des aptitudes à pour intervenir sur les thèmes généralistes du « Bien Vieillir »</li> <li>- Avoir une connaissance de la spécificité du public senior</li> <li>- Etre en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action</li> </ul> |
| Stimulation cognitive/Mémoire | <p>Préserver les capacités cérébrales des personnes âgées autonomes en les stimulant</p> <p>Améliorer la qualité de vie et faire face aux petits trous de mémoire de la vie courante</p>  | <p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 3 à 15 séances de 1H à 2H30 (8 à 15 participants).</p> <p>Les séances doivent comporter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des informations sur les fonctions cognitives et leur fonctionnement</li> <li>- Des conseils sur les stratégies à mettre en œuvre dans la vie quotidienne</li> <li>- Des liens avec les autres aspects du bien vieillir pouvant agir sur la mémoire : activités physiques, alimentation, sommeil...</li> </ul>  | <p>L'animateur devra avoir suivi une formation spécifique, concernant la prévention santé liée à la thématique des fonctions cognitives chez la personne âgée avec une actualisation régulière des connaissances.</p>  |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>Bienvenue à la retraite</p>                        | <p>Accompagner les futurs et les nouveaux retraités dans la transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- projet de vie,</li> <li>- lien social,</li> <li>- prévention santé.</li> </ul> <p>Ces actions doivent permettre aux nouveaux retraités de mieux appréhender leur vie à la retraite, de préserver leur qualité de vie, leur équilibre moral et maintenir le lien social.</p> | <p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <p>3 modules socles (1H30 à ½ journée chacun) 15 à 20 participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Approche psychosociale de la retraite</li> <li>-Les activités et projets, l'importance du lien social</li> <li>-Prendre soin de sa santé</li> </ul> <p>2 modules complémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie</li> <li>-Démarches administratives et juridiques et connaissance des acteurs associatifs.</li> </ul>  | <p>Travailleur social ou animateur prévention</p>   |
| <p>Prévention des chutes :<br/>Ateliers équilibre</p> | <p>Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes tout en travaillant sur leur dédramatisation</p>  | <p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au moins 12 séances dont 2 séances tests physiques (une initiale et une finale) comportant : appui unipodal, vitesse de marche, time up and go (TUG), test de double tâche, se relever du sol.</li> <li>- Groupe de 8 à 15 personnes</li> </ul> <p>L'animateur formule aussi des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir mais en lien direct avec un bon équilibre : alimentation, chaussage, soin des pieds, aménagement de l'habitat...</p> <p>Un certificat de non contre-indication du médecin est obligatoire.</p> | <p>Diplômés STAPS mention APA / Diplôme équivalent reconnu par l'Etat</p> <p>Diplômés de Kinésithérapeute complété d'une formation et expérience APA avec seniors</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>Nutrition</b></p>                    | <p>Rendre accessible les recommandations nutritionnelles et d'activité physique, protectrices du Bien Vieillir</p>   | <p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers de 6 à 10 séances (groupe de 8 à 15 personnes) qui intègrent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. les recommandations en alimentation et activité physique,</li> <li>. les rythmes des repas et des activités physiques,</li> <li>. les ressources pour des pratiques en nutrition au quotidien,</li> <li>. La remise d'un guide des recommandations en fin d'ateliers sur les comportements favorables à adopter : activité physique régulière, alimentation équilibrée, bon usage des médicaments, suivi médical régulier, ...</li> </ul> | <p>Conseiller en économie sociale et familiale ou autre diplôme du domaine social</p> <p>Diététicienne</p> <p>Licence en éducation pour la santé</p>      |
| <p><b>Activités physiques adaptées</b></p> | <p>Limiter les effets du vieillissement sur la mobilité et prévenir l'apparition de maladies chroniques dans le cadre d'une prévention primaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. améliorer la condition physique, les capacités cardio-respiratoires, la souplesse articulaire</li> <li>. encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière.</li> </ul> | <p>Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers avec au moins 10 séances encadrées d'une heure et 10 séances en autonomie à domicile de 30 mns, soit au total 20 séances. Groupes de 8 à 15 personnes</p> <p>L'animateur doit veiller à formuler des conseils et des recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir.</p> <p>Un certificat médical de non contre-indication du médecin est obligatoire.</p>  | <p>Diplômés STAPS mention APA / Diplôme équivalent reconnu par l'Etat</p> <p>Diplômés de Kiné complété d'une formation et expérience APA avec seniors</p> |

|                         |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|
| <b>Habitat</b>          | Proposer des ateliers pratiques sur l'adaptation du logement visant à :<br>. apporter des conseils pratiques sur les aménagements du domicile,<br>. mettre en situation et tester le matériel,<br>. informer et faciliter le parcours des aides publiques. | Une réunion publique d'information ou une conférence et des ateliers.<br>- Cycle de 3 à 5 séances de 2 h à 2 h 30 pour un groupe de 8 à 15 personnes.<br><br>Thèmes abordés :<br>-vie quotidienne dans son logement,<br>-aides techniques,<br>-habitat durable,<br>-aménagement du logement et dispositifs d'accompagnement (expertises, financements...). | Ergothérapeutes ou professionnels avec expériences équivalentes. |
| <b>Aide aux aidants</b> | Soutenir les aidants sur le plan social, psychologique et relationnel<br><br>Former les aidants à la prise en charge de la personne aidée<br><br>Favoriser l'accès au répit des aidants  | Groupes de paroles et d'échanges<br>Café des aidants<br>Réunions collectives d'information (dispositifs d'aide, aménagement du logement...)<br>Ateliers de santé et bien-être<br>Séjours de répit<br>Toute autre action collective répondant à des besoins repérés auprès de ce public   | Professionnels du médico-social niveau III minimum               |

**Ces actions doivent être obligatoirement évaluées en suivant les préconisations ci-dessous :**

Une évaluation réalisée en 3 temps via un questionnaire fourni par CAP Retraite Bretagne :

- T0 en début de cycle,
- T1 en fin de cycle,
- T2 : 3 à 6 mois après la fin des séances, en favorisant ce temps d'évaluation lors d'une séance bilan avec les participants.

L'évaluation portera sur le nombre de participants et le taux de participation, le profil des participants et apportera des éléments relatifs à l'impact sur les bénéficiaires de l'action (quantitatif et qualitatif).

Les opérateurs s'engagent à saisir les évaluations des ateliers de prévention du Bien Vieillir dans l'outil Web Report mis à disposition par CAP Retraite Bretagne, une présentation de cet outil leur sera dispensée lors des réunions de coordination pilotées par CAP Retraite Bretagne.

**Public ciblé :**

Les retraités non dépendants (GIR 5/6) vivant à domicile ou substitut de domicile exceptés EHPAD, foyer de vie, MAS (maison d'accueil spécialisé), FAM (foyer d'accueil médicalisé).

**Périmètre géographique :**

L'appel à projet concerne les 2 départements Côtes d'Armor et Finistère en recherchant un maillage territorial équilibré.

S'agissant du Morbihan et de l'Ille et Vilaine, des appels à projets communs sont portés par les conférences des financeurs et CAP Retraite Bretagne pour l'année 2019.

**Dépenses pouvant être financées :**

Il s'agit de dépenses imputables à la réalisation du projet sur l'année 2019 : rémunérations liées à l'action, frais de déplacements, locations de salles, fournitures, supports de communication...

*Ne seront pas financés :*

- les projets s'adressant à un public trop restreint
- les projets commencés avant le dépôt du dossier
- les formations professionnelles
- les actions à caractère très ponctuel ne s'inscrivant pas dans un dispositif plus large d'action
- les projets dont le dossier serait incomplet.
- les dépenses liées au fonctionnement de l'association non directement liées à l'action.

Les subventions seront attribuées aux projets retenus dans la limite de l'enveloppe disponible.

**Profil des porteurs de projets :**

Seront retenus les porteurs de projets suivants : associations, collectivités territoriales, établissements publics ou privés à but non lucratif.

**Engagement des porteurs de projets :**

Les porteurs de projets s'engagent à :

- conclure l'action dans les 12 mois qui suivent l'accord
- s'appuyer sur les référentiels de bonnes pratiques notamment ceux de l'interrégime mis à disposition sur les sites des caisses de retraite
- produire une évaluation en se référant aux questionnaires inclus dans les référentiels, et saisir les éléments d'évaluation dans l'outil Web report. Cette évaluation sera réalisée en 3 temps : en début de cycle d'ateliers, en fin de cycle, et 3 à 6 mois après la fin de l'atelier, en favorisant ce troisième temps d'évaluation lors d'une séance bilan avec les participants.
- transmettre les bilans intermédiaires à 6 mois et les bilans définitifs à la clôture de l'action telle qu'indiqué dans la convention
- à participer aux instances d'information et de coordination du déploiement des actions de CAP Retraite Bretagne en partenariat avec les conférences des financeurs de chaque département et l'ARS. Le porteur de projets s'engage à respecter les lieux de planifications

d'actions, tels que décidés lors des coordinations départementales, notamment en tenant compte des territoires fragilisés.

- A utiliser les outils et les supports de communication fournis par CAP Retraite Bretagne (Diapositives de présentation de CAP Retraite Bretagne, brochures, flyers, affiches...)
- à réaliser l'action dans sa totalité (préparation de l'action, l'animation, la communication, l'évaluation) si cela ne devait pas être le cas, et que le porteur sollicite un partenaire pour l'une ou l'autre des activités du projet, le partage des tâches doit être indiqué clairement entre les acteurs, ainsi que dans la répartition budgétaire de la subvention.

Selon le coût des actions envisagées, les porteurs sont invités à solliciter des cofinancements.

#### **Calendrier :**

Lancement de l'appel à projet : 13 décembre 2018

Clôture : 7 février 2019

#### **Comment proposer un dossier :**

Le dossier de demande de subvention (imprimé CERFA) est accessible sur les sites internet des organismes Carsat Bretagne, MSA Portes de Bretagne, MSA d'Armorique, SSI, CNRACL, Ircantec.

Pour toute information par mail :

[laurence.martin@carsat-bretagne.fr](mailto:laurence.martin@carsat-bretagne.fr)

[mordelet.dominique@armorique.msa.fr](mailto:mordelet.dominique@armorique.msa.fr)

ou par téléphone :

Laurence Martin : 02-99-26-74-85

Dominique Mordelet : 02-96-78-87-97

Le dossier de demande de subvention complet (imprimé CERFA et pièces jointes) est à retourner pour le 7 février 2019 au plus tard à :

#### **CAP Retraite Bretagne**

Carsat Bretagne- Département Action sociale retraite

A l'attention de Laurence Martin

236 rue de Châteaugiron

35030 RENNES cedex 09

La demande type de subvention devra parallèlement être adressée en version électronique aux deux adresses mail suivantes : [laurence.martin@carsat-bretagne.fr](mailto:laurence.martin@carsat-bretagne.fr)

[Mordelet.dominique@armorique.msa.fr](mailto:Mordelet.dominique@armorique.msa.fr)

### **DOCUMENTS A JOINDRE IMPERATIVEMENT AU DOSSIER**

- Lettre adressée à Madame la secrétaire de l'association CAP Retraite Bretagne précisant le montant de la subvention demandée (papier ou mail)
- Les justificatifs des subventions demandées ou attribuées sur le budget prévisionnel
- Relevé d'identité bancaire ou postal
- Attestation originale de l'URSSAF ou de la MSA précisant que le demandeur est à jour du versement de ses cotisations sociales (si composé uniquement de bénévoles, le préciser)
- Les statuts signés et datés
- Le règlement intérieur
- Copie de la déclaration au Journal Officiel
- La liste des membres du Conseil d'Administration
- Le rapport d'activité de l'année 2016 ou à défaut 2015
- Les comptes de résultat de l'année 2016 et 2015, datés et signés (les associations dont le montant des subventions publiques dépasse 153 000 €, devront fournir le rapport du Commissaire aux comptes).